www.trome.com
facebook.com/tromepe @tromepe
Trome
AÑO 24 | Nº 8655
MIÉRCOLES 2 DE JULIO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20

Hazla linda estas Fiestas Patrias con el...
BINGO BICOLOR trome
MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS
1 PREMIO DE 20,000 SOLES · 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES · 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES · 900 PREMIOS DE 50 SOLES
HOY CUPONES GRATIS

INSCRÍBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
La Súper Llamada Ganadora trome
HOY S/200

ENDURECEN POLÍTICA MIGRATORIA PARA DEPORTAR A MILES DE INDOCUMENTADOS, ENTRE ELLOS PERUANOS

AMENAZAN METERLOS EN CÁRCEL RODEADA DE CAIMANES Y MANDARLOS A PRISIÓN DE EL SALVADOR

Página 9

ILEGALES VIVEN PESADILLA POR TRUMP

LO CRITICA POR HABLAR DE ELLA EN EL SILLÓN ROJO

MELISSA: BRUNO ES COBARDE

PÁGINA 16

INGENIERA DE 23 AÑOS ES ORGULLO NACIONAL

SANMARQUINA ES COMANDANTE ASTRONAUTA

PÁGINA 5

SI CAMPEONAN EN EL APERTURA



JUGADORES DE LA 'U' RECIBIRÁN UN MILLÓN DE SOLES

PÁGINA 11



ENCUESTA

SÍ 59%
NO 41%

AYER
¿Cree que la 'U' será campeón del torneo Apertura?

HOY
¿Cree que el tren Lima-Chosica comenzará a funcionar este mes, como dice Rafael López Aliaga?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"No hay ningún premier en las sombras, dicha atribución solo le corresponde a Eduardo Arana. Este es el gabinete de la unión".
JUAN ALCÁNTARA (MINISTRO DE JUSTICIA)





"Si la Fiscalía ha trasladado la declaración del señor Castro al proceso penal de Susana Villarán, sí la puede usar. Pero si sigue en el procedimiento de colaboración eficaz, no".
CÉSAR NAKAZAKI (ABOGADO DE ODEBRECHT)

DÓLAR
3.54 COMPRA
3.57 VENTA

EURO
4.23 COMPRA
4.25 VENTA

CLIMA
MÁXIMA 19°
MÍNIMA 13°



Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21. Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353. Página web: www.trome.com E-mail: trome@trome.com Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21.

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.



LA SEÑO MARÍA

MANEJE CON CUIDADO EN PISTAS MOJADAS

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por una jalea de pescado con yuca frita, yuyo y mayonesa. Para tomar pidió una jarrita de naranjada. **"María, Lima soporta desde hace unos días una intensa llovizna, en especial en los conos norte y sur, que ha dejado algunas pistas como si fueran ríos.** Esto evidencia, además, los errores al construir las vías de la ciudad. No puede ser que con tan poco volumen de agua, a comparación de la selva o Piura, las calles se inunden, como acaba de pasar nada menos que frente al hospital de emergencias de Villa El Salvador, y el baipás que conecta ese distrito con Villa María del Triunfo. Si ya se sabe que todos los años ocurre lo mismo, ¿por qué no se hacen las obras con alcantarillas que desemboquen las aguas hacia el mar o el río?
Por mi trabajo he podido viajar a otros lugares del mundo, como Miami. **Una vez me agarró un aguacero terrible, como si echaran cilindros de agua a la carretera. Luego de un par de minutos, la lluvia paró.** En cuestión de segundos la pista volvió a estar limpia, seca, como si nada hubiera ocurrido. Y todo debido a un buen drenaje. ¿Por qué no podemos tener algo así? Ante tal situación, los choferes están obligados a manejar con mucho cuidado, sin ir a velocidades prohibidas y pensando siempre en el prójimo. **Las pistas resbaladizas impiden una frenada normal en caso de emergencia.** Hay que mantener la distancia con el vehículo que va adelante. En el Perú es de tres metros por cada diez kilómetros por hora. Es decir, que si vamos a 50 kilómetros por hora, debemos estar separados 15 metros. Así podemos reaccionar a una emergencia y al frenar no chocaremos. **Ah, y por ningún motivo se debe tomar licor si se va a manejar. La mente no funciona igual. Nos da sueño, tenemos poca reacción.** Y si encima vamos a velocidad y llueve, es un coctel mortal. Por eso, conduzca tranquilo que en casa su familia lo espera. Una mala maniobra o decisión le puede arruinar la vida para siempre. Hay que actuar con responsabilidad". Muy buenos consejos de Gary. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA




@fcodeasis80
FRANCISCO SANTIBÁÑEZ

Qué patético ese par de hermanos españoles que llegaron a Perú diciendo eran modelos profesionales cuando (...) solo saben vender morbo.




@italocvillafue2
ITALO VILLAFUERTE

Universitario ha subido tres escalones de nivel con la contratación de Álvaro Barco. Rara vez le vi un fichaje malo durante su gestión en la San Martín. Estuvo cerca de fichar a Enzo Fernández antes de ir a Defensa y Justicia.

HABLAN LOS TROMES

Muertes de testigos

La corrupción en el Perú ya subió a otras esferas. Ahora se mata a gente vinculada con robos al Estado para que no digan nada a los fiscales y a la Policía. Son muy sospechosas las muertes de Nilo Burga y José Miguel Castro. Y no se hable de Andrea Vidal, quien fue acribillada a balazos. Eso solo pasaba en México. La delincuencia llegó a la política. ¿A quién se protege? ¿Quién está detrás de esto? Ya da miedo.

Johnny Campos Iturbe
Vecino de Lurín

En los dos primeros casos las investigaciones deben ser profundas para determinar si los mataron o fueron asesinados. En el caso de Andrea Vidal, falta averiguar quiénes la asesinaron de esa forma tan brutal. Nuestra política es cada vez más sucia.

Viva sano y mejor

Solo el deporte y la buena alimentación, prescindiendo de excesiva grasa, gaseosas o licor, hace que tengamos una vida más sana y evitemos las enfermedades. Hay que beber más agua y dormir mejor. Y, sobre todo, alejarse del estrés. Debemos salir a pasear, bailar o comer con la familia. Hay que reír más. El trabajo es importante, pero no lo es todo. Hay que regresar temprano a casa y vivir.

Simón Quispe Adanaqué
Vecino de Villa María del Triunfo

El estrés es una de las causas de la aparición de enfermedades. Pero también la mala alimentación y el poco sueño. Es bueno, como dice el lector, hacer algún tipo de deporte. Y beber poco alcohol. Buenas recomendaciones para una vida de mayor calidad.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón Verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
EsSalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717



EMBARQUE SEGURO
VIAJE mejor



Más de 250 destinos
al Norte, Centro y Sur del Perú

HORARIO DE ATENCIÓN

BOLETERÍAS: DE LUNES A DOMINGO
DE 6:00 A.M. A 00:00 A.M.
EMBARQUES Y
DESEMBARQUES: 24 HORAS

INFORMES:

945 018 248
985 330 016
terminalterrestrepla@wong.net.pe

Síganos en:

www.granterminalterrestre.pe

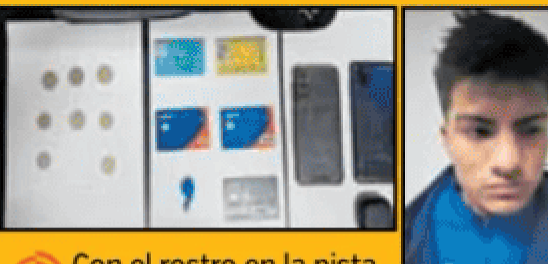


GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima

✱POR ROBO

En persecución caen ‘Resbalosos’



Con el rostro en la pista mojada por la pertinaz llovizna acabaron dos sujetos, tras haber sido detenidos luego de intensa persecución cuando fugaban después de robar un celular a una persona, en La Victoria.

‘Los Resbalosos de Bausate’ no hicieron caso a la voz de alto que agentes del Grupo Terna ordenaron y en un mototaxi continuaron su huida a gran velocidad por la pista mojada. La persecución acabó en la cuadra 24 del jirón Sebastián Barranca. Cayeron Flavio José Salvatierra Ñaupa (20), ‘Correcamino’; y Kevin Luigui Tupiño Montalvo (31), ‘Muy muy’. (E. Cirilo)

✱EXIGEN CUPOS

Queman mototaxi

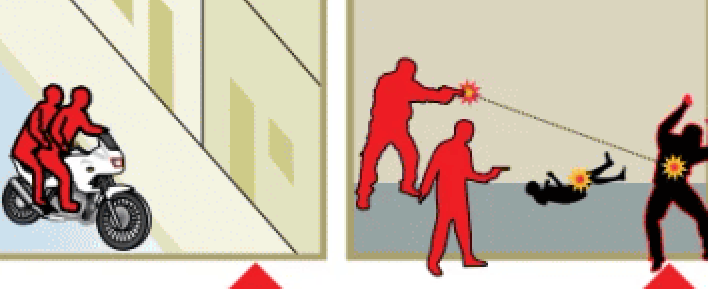


Un integrante de una mafia de extorsionadores incendió de madrugada un mototaxi y dejó un mensaje extorsivo a la dueña, en la urbanización Villa Norte, Los Olivos.

“Hay (sic) va para que sigan bloqueando, le dejamos un ejemplo comunícate”, se lee en el manuscrito, donde anotan un número de celular para que la víctima llame.

La agraviada cree que los extorsionadores se han equivocado. (E. Cirilo)

BABY FLOW FUE ACRIBILLADO EN PLENO DÍA POR SICARIOS QUE LLEGARON AL LOCAL EN MOTO





1 Dos sicarios en una motocicleta llegaron a la cebichería de Baby Flow.

2 El pistolero que iba como pasajero ingresó y acribilló al cantante. La suegra de este resultó herida.

3 Baby Flow fue llevado a un hospital, pero falleció.



LOCAL DONDE SE PERPETRÓ EL SANGRIENTO ATAQUE

✱EN EL CALLAO

ASESINAN A CANTANTE EN SU CEBICHERÍA

Suegra del intérprete del género urbano también fue herida



VÍCTOR VELA (37) BABY FLOW

El polémico cantante de música urbana conocido como Baby Flow fue asesinado a balazos por dos sicarios en el interior de una cebichería restobar, al parecer, de su propiedad, en el Callao.

La tarde del lunes, dos asesinos por encargo llegaron en una moto lineal al local Briony, ubicado en el jirón Contralmirante Villar 831.

El sujeto que iba como pasajero bajó e ingresó al restaurante.

Sacó un arma de fuego y ante varias personas acribilló a Víctor Vela Matos (37), Baby Flow o Neto, como también lo llamaban sus allegados.

En el feroz ataque, María Victoria Cruz Zapata (70), suegra de la víctima, fue herida.

Con cuatro impactos de bala en el cuerpo, Baby Flow fue llevado al hospital Daniel A. Carrión, pero no sobrevivió.

La septuagenaria fue trasladada a una clínica del puerto chalaco.

Por ahora se desconoce el móvil del homicidio.

APOLOGÍA AL DELITO

En el 2017, la Policía arrestó a Baby Flow debido a que sus canciones hacían apología al delito, pues promovía el uso de armas de fuego.

Los problemas con la justicia continuaron al año siguiente cuando detuvieron al cantante por tenencia ilegal de dos armas de fuego y posesión de 120 ‘ketes’ de pasta básica de cocaína.

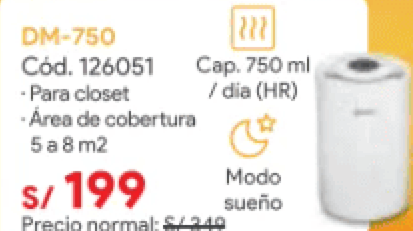
Baby Flow es el tercer cantante chalaco de música urbana asesinado a balazos.

En noviembre de 2024, desconocidos acribillaron a balazos a Roberto Farge Isuiza (30), ‘Yerzi’, en el asentamiento humano José Boterín, en el Callao.

En abril último, el intérprete José Israel Oria Infante, ‘26is’, fue asesinado al salir de la discoteca Dembow después de una presentación, en Villa María del Triunfo. (E. Cirilo)



EN ESTE LUGAR IBA A SER VELADO

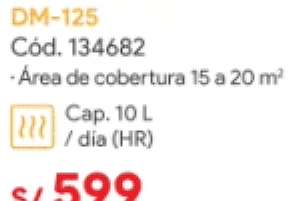


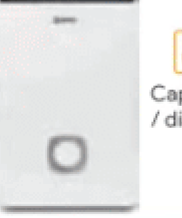
Controla la **humedad**, cuida tu **hogar** con nuestros **deshumedecedores**

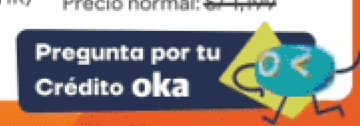
HIRAOKA











Precios válidos del 2 al 11 de julio, 2025 y/o hasta agotar stock. Stock mínimo: 10 unds. c/u. Imágenes referenciales. **Tiendas:** Lima, Miraflores, San Miguel e Independencia / **Horario de atención:** De Lunes a Sábado (10:00 am - 8:00 pm) / Domingo (10:30 am - 7:00 pm).

INGENIERA ELECTRÓNICA LIDERÓ MISIÓN AURORA EN POLONIA QUE SIMULÓ CONDICIONES DE VIDA EN MARTE



- Con beca, a los 19 años llegó a Turquía; después a Japón.
- Tiene proyecto de innovación y startup Food Flow premiado. Utiliza la IA para crear productos saludables.
- Está certificada como Piloto RPAS por la Dirección General de Aeronáutica Civil (DGAC) del MTC.



NATALY ROJAS

POR: ISABEL MEDINA

SANMARQUINA ES PRIMERA COMANDANTE ASTRONAUTA

Tiene 23 años y participará en programas científicos de Estados Unidos y China

"Desde niña me fascinaba mirar el cielo y preguntarme qué había más allá de las estrellas", dice Nataly Rojas Barnett, quien con solo 23 años se convirtió en la primera comandante astronauta análoga peruana.

Estuvo, incluso, en una misión que lideró condiciones de vida en Marte y representará al Perú en congresos mundiales de científicos y principales agencias espaciales del planeta.

Nataly es ingeniera electrónica egresada de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El año pasado lideró la misión Aurora en Polonia, que simuló condiciones de vida en Marte, y trabajó en la Agencia Japonesa de Exploración Aeroespacial (JAXA).

"Sigo aprendiendo, pero la mirada en el espacio. Cada avance, por pequeño que parezca, nos acerca a descubrir más del universo", dio a conocer a Trome.

Desde niña supo que quería 'entender qué ocurre más allá de la atmósfera'. "Ahora, como ingeniera, canalizo esa vocación a través de las ciencias aeroespaciales. Exige disciplina, curiosidad y compromiso constante con la innovación".

FUERZAS G

Nataly contó que tuvo entrenamiento para soportar fuerzas G. "Es parte fundamental de la preparación de astronautas para sus misiones, por las fuerzas gravitacionales muy elevadas", indicó.

Con ella, Perú estará por primera vez en programa School of Leadership and Education Science (Universidad de San Diego, Estados Unidos). "Solo selecciona a 21 líderes en el mundo", comentó. Y tendrá jornadas científicas en China (presentará cuatro artículos de su autoría) y Australia.



VILLA EL SALVADOR

Peatones sufren por calles inundadas



La persistente llovizna en Lima causa charcos y hasta inundaciones de varios días en algunas zonas de Villa El Salvador, donde se han identificado hasta quince puntos críticos. "Es una emergencia que ha rebasado la logística y capacidad operativa del distrito", dijo Romel Rosario, subgerente de Riesgos y Desastres de esa comuna. Según refirió, con motobombas y cisternas han evacuado 207 mil galones de agua al día, y no se termina. Entre las zonas más afectadas: el baipás de la avenida El Sol, las avenidas Pastor Sevilla, Juan Velasco. Hay padres que colocan botas a los niños para que puedan ir al colegio; y en la avenida 200 Millas reclaman que por lo menos cinco cuadras están afectadas. Se forma laguna frente al Hospital de Emergencias de Villa El Salvador, afectando a pacientes, personal de salud y ambulancias. Senamhi pronosticó que entre mañana y el sábado habrá brillo solar. (I.M.)

ASEGURA MUNICIPALIDAD DE LIMA

Trenes donados tienen altura adecuada

La Municipalidad de Lima, que lidera el alcalde Rafael López Aliaga, aseguró que los trenes que la empresa estadounidense Caltrain donó a la capital, y que cubrirán la ruta Lima-Chosica, tienen una altura menor a la de los 17 puentes que cruzan sobre sus vías. "El gálibo (alto) de los puentes que se encuentran en la ruta por la que circularán los trenes donados a la municipalidad, han sido debida y previamente verificados y todos cumplen con el alto necesario para que los trenes circulen sin problemas", dice el comunicado.



López Aliaga ha insistido en que se realice la marcha blanca del servicio el presente mes de julio. "El tren va a ir de todas maneras. Esa marcha blanca la hacemos en julio", dijo.

AVENIDA AREQUIPA

Bus del Corredor Azul en violento choque

Un aparatoso accidente ocurrió a la altura de la cuadra 4 de la avenida Arequipa, Cercado de Lima, entre un bus del Corredor Azul y un auto particular.

Según la ATU, el vehículo menor, con conductor en presunto estado de ebriedad, se cruzó e impactó contra el bus, el cual terminó empotrado en un árbol. El bus llevaba a trabajadores de la ATU, que resultaron heridos y fueron trasladados a una clínica. El auto terminó dentro del parque Washington. Policías, serenos y personal del SAMU brindaron auxilio.



TRAS 2 SEMANAS

Reabren Larcomar



Tras el cierre temporal de Larcomar, dispuesto por la comuna miraflorina, y que duró dos semanas, ayer volvió a abrir sus puertas.

La municipalidad notificó la reapertura. "Cumplió con subsanar observaciones", dijo Eduardo Azabache, gerente de Desarrollo Económico y Fiscalización de la comuna; y añadió que "presenta condiciones mínimas de seguridad para recibir sin riesgo al público". Se corrigieron más de cuarenta observaciones; pero el acceso a terrazas y mirador seguirá restringido (deberá presentar estudio geotécnico, de estabilidad de taludes).

GASTRONOMÍA NACIONAL SIGUE BRILLANDO TRAS ALCANZAR MAIDO EL TÍTULO DE MEJOR RESTAURANTE DEL MUNDO

SEGÚN TASTEATLAS



LIMA ES CAPITAL DE LA COMIDA EN SUDAMÉRICA

POR: ISABEL MEDINA

SEPA QUE...

- Chiclayo se abre paso. Por primera vez fue sede de la feria Perú, Mucho Gusto, y Promperú informó que atrajo a 110 mil visitantes (casi triplicó expectativa).

La cocina peruana brilla a nivel mundial. Una actualización de TasteAtlas, el 'Google maps de la comida', consolida a Lima como la 'capital gastronómica de Sudamérica'.

Esto se suma al reconocimiento de The 50 Best Restaurants, que ubicó a Maido (2025) y Central (2023) como los 'mejores restaurantes del mundo'.

TasteAtlas, que antes ya destacó a Lima como destino culinario, presentó ayer una actualización 2024/2025 que la distingue en su ranking '100 mejores ciudades gastronómicas'.

Si bien la lista es liderada por ciudades de Europa y Asia, como las de Italia, seguido de India y Francia, y hay además una mención a Nueva York (América), ubica a Lima en el puesto 15, por delante de Nueva Orleans, San Francisco, Guadalajara, Chicago, Filadelfia, Ciudad de México, Buenos Aires, Sao Paulo y Los Ángeles.

La base de datos incluye más de 17 mil ciudades. El ranking considera a las cien que destacan con las calificaciones promedio más altas por sus platos regionales y nacionales más populares. De Lima, pide probar: cebiche, lomo saltado, pollo a la brasa, tiradito, ají de gallina, anticuchos, picarones, pisco, ajíes y cacao.

CIUDAD BLANCA

Arequipa marca tendencia en el mundo. La revista Food & Wine la colocó como una de las '10 ciudades emergentes con la mejor comida del mundo'. La autora del artículo, Laura Izkowitz, consideró que 'es la capital culinaria desconocida del Perú', y resalta sus picanterías.

TOYOTA GARANTIZA LA ATENCIÓN DE SUS CLIENTES A TRAVÉS DE SU **RED DE CONCESIONARIOS AUTORIZADOS**

En un proceso de reestructuración de nuestra red de concesionarios, anunciamos que Gaman Autos culminó sus actividades como concesionario autorizado el 30 de abril de 2025.

En Toyota del Perú nos preocupamos por garantizar la continuidad de nuestros servicios de venta y postventa, por eso ponemos a disposición nuestros concesionarios autorizados en Lima: Mitsui Automotriz, Grupo Pana y Autoespar.

Concesionario	Teléfono
Mitsui	(01) 625-3000 / 981396819 / 946225982
Grupo Pana	(01) 616-8600 / 905468250
Autoespar	(01) 708-0900

Para más información de nuestra amplia red de concesionarios, visite el siguiente enlace: www.toyotaperu.com.pe

Finalmente, en caso de cualquier pregunta o inquietud relacionada al proceso de atención, podrá contactarse directamente con Toyota del Perú a través de la línea gratuita al 0800-00669 o escribirnos al correo electrónico cac@toyotaperu.com.pe

Reiteramos nuestro compromiso de seguir brindando una atención especializada, oportuna y de calidad a través de nuestra red de concesionarios a nivel nacional.

Agradecemos su confianza en nuestra marca.



SUBCOMISIÓN DE ACUSACIONES CONSTITUCIONALES DEL CONGRESO DIO VISTO BUENO A DOCUMENTO PARA INICIAR PROCESO A FISCAL DE LA NACIÓN Y LOS DEMÁS FISCALES

Es por los delitos de resistencia o desobediencia a la autoridad

SIGUE LA CRISIS

APRUEBAN DENUNCIA CONTRA DELIA ESPINOZA

Empezó el operativo para tumbarse a la fiscal de la Nación, Delia Espinoza. Ayer, la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales aprobó el informe que recomienda admitir a trámite la denuncia contra la Junta de Fiscales Supremos por no acatar la restitución de Patricia Benavides en el Ministerio Público.

Ese grupo de trabajo señala que Espinoza y los fiscales supremos Pablo Sánchez, Juan Carlos Villena y Zoraida Ávalos habrían cometido los presuntos delitos de resistencia o desobediencia a la autoridad en agravio del Estado.

PATRICIA BENAVIDES

El informe recomendó también declarar improcedente la denuncia en el extremo del delito de usurpación de función pública.

JUNTA DE FISCALES SUPREMOS

La congresista María Acuña indicó que "la denuncia contra la fiscal de la Nación se admitió a trámite y a todos los fiscales supremos que han desacatado la orden de la JNJ".

SEPA QUE...

La Junta Nacional de Justicia admitió a trámite la denuncia presentada por el ex consejero regional de Moquegua Luis Miguel Caya contra Delia Espinoza por no reponer en el cargo a Patricia Benavides.

'NO HAY USURPACIÓN'

"Ellos no están acatando la resolución de la Junta y los artículos de la Constitución. No hay usurpación porque luego ya el Poder Judicial absolvió el problema de Benavides", sostuvo.

MARÍA ACUÑA

Negó estar adelantando opinión con sus declaraciones.

La misma subcomisión rechazó admitir la denuncia constitucional contra los miembros de la JNJ por anular la destitución de Benavides e imponerla como fiscal de la Nación.



AFIRMA PENALISTA

Villarán es la más beneficiada por muerte de 'Budián'

José Miguel Castro, 'Budián', no estaba solo cuando murió. Su padre, el excongresista de izquierda Julio Castro, vivía con él en el dúplex de Miraflores.

Fue el también médico quien halló a su hijo al día siguiente de haberse dado las buenas noches, tendido en el baño, vestido con un polo rojo, pantalón plomo y los dos cuchillos ensangrentados al lado.

El galeno afirma no haber escuchado ruidos.

De otro lado, el abogado penalista Carlos Caro señaló que la exalcaldesa de Lima Susana Villarán es la 'principal beneficiada' con la muerte de su ex gerente general de la Municipalidad Metropolitana.

JOSÉ MIGUEL CASTRO

Por ello, cree que Villarán culpará a Castro en el juicio que inicia en setiembre, en donde se le imputa haber recibido once millones de dólares ilícitos de las constructoras Odebrecht y OAS.

PARA PODER POSTULAR

Vizcarra acude a la Corte



El expresidente Martín Vizcarra interpuso un recurso ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) para suspender las inhabilitaciones en su contra y así pueda postular a las elecciones generales de 2026.

Según el exmandatario, la instancia internacional no anulará las inhabilitaciones, pero las podrá suspender mediante una medida cautelar.

POR GOLPE DE ESTADO DEL 2022

Aprueban informe para inhabilitar a Betssy Chávez

Por participar en el fallido golpe de Estado del expresidente Pedro Castillo el 7 de diciembre de 2022, la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales del Congreso aprobó por mayoría el informe que inhabilita por diez años para el ejercicio de la función pública a la ex primera ministra Betssy Chávez.

Según el Ministerio Público, Chávez habría coordinado con Castillo y otros funcionarios el intento de quebrar el orden democrático, incurriendo en infracciones previstas en los artículos 38, 39, 45 y 46 de la Constitución.



La acusación fue impulsada por la congresista Patricia Chirinos (Renovación Popular) y sustentada por Jorge Montoya (Honor y Democracia).

APEDREAN COMITIVA

Pobladores botan a Dina de ceremonia

Enardecidos vecinos del asentamiento humano Las Lomas, en el distrito de Cerro Colorado, Arequipa, evitaron que la presidenta Dina Boluarte encabezara la ceremonia de entrega de títulos de propiedad, y la obligaron a irse. Incluso, lanzaron piedras y huevos a su comitiva, entre ellos al carro del ministro de Vivienda, Durich Francisco Whittembury.



Entre los exaltados estaban familiares de las víctimas de la represión en el 2022. Como la viuda de Eberth Mamani, quien expresó su indignación por la presencia de Boluarte en el lugar donde vive. Los vecinos estaban preparados pues lucían carteles donde decían: 'Fuera Dina'. El gobernador regional, Rohel Sánchez, rechazó la violencia.

*EE. UU.

Hijo saca pecho por la reina Amidala


NATALIE PORTMAN Y SU HIJO ALEPH

Natalie Portman (44) dejó sin palabras a una estrella de YouTube gracias a su hijo mayor, Aleph (13). Este hablaba con el youtuber Marlon LuGu (23) y mencionó a su madre. "¿Conoces 'Star Wars'? ¿Padmé Amidala?", preguntó al sueco. "Bueno, es mi mamá", reveló y dijo: "¿Puedes saludar a mi mamá?".

*EE. UU.

Novia de Superman ahora es su mamá

ANNETTE O'TOOLE

La actriz de Hollywood Annette O'Toole tiene una carrera de seis décadas. En 1983 fue Lana Lang en 'Superman III', protagonizada por Christopher Reeve.
Durante la década siguiente, regresó al universo de Superman en el exitoso programa de CW 'Smallville'. Esta vez era Martha Kent, la madre adoptiva del alter ego del héroe, Clark Kent, quien fue interpretado por el galán de Hollywood Tom Welling.

*EE. UU.

Anuncian regreso de Paul Walker a 'Rápidos y furiosos'

Vin Diesel (57) hizo un anuncio impactante sobre la última película de 'Rápidos y furiosos'. "El estudio me dijo: 'Vin, ¿podemos tener el final de 'Rápidos y furiosos' en el 2027?'". "Respondí: Con tres condiciones. Traer la franquicia a Los Ángeles, carreras callejeras y reunir a Dom y Brian O'Conner", el personaje del fallecido Paul Walker.

TRAS UN FALLO DE LA CORTE SUPREMA, AHORA PODRÁ DETENER Y EXPULSAR DEL PAÍS A MÁS EXTRANJEROS



'ALLIGATOR ALCATRAZ'

→ **Trump visitó ayer el denominado 'Alligator Alcatraz' (Alcatraz de caimanes),** un nuevo centro de detención para migrantes, en Florida, construido en solo una semana en un vasto humedal subtropical repleto de caimanes, cocodrilos y serpientes pitones. Está en una zona remota del Parque Nacional de los Everglades, a unos 60 km de Miami.

→ **"Solo hay un camino para entrar y la única salida es un vuelo de ida.** Es un lugar aislado y rodeado de fauna peligrosa. Esta es una forma eficiente y económica de realizar la mayor campaña de deportaciones masivas en la historia de Estados Unidos", declaró la portavoz de la Casa Blanca, Karoline Leavitt.

*MIEDO EN ESTADOS UNIDOS

TRUMP INICIA MAYOR REDADA DE MIGRANTES ILEGALES

Visitó nueva cárcel para indocumentados rodeada de caimanes, cocodrilos y serpientes

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, endureció más su política contra los inmigrantes ilegales, luego que la Corte Suprema de ese país le diera la razón.

Tras unos días de respiro, el Servicio de Control de Inmigración y Aduanas (ICE) iniciará una serie de redadas en busca de ilegales en las principales ciudades.

Por el fallo de la suprema corte, Trump tendrá la potestad de deportar a inmigrantes a terceros países que no necesariamente son de los cuales provienen y sin notificación previa.

Uno de ellos podría ser el Perú, si prospera la presión que hace a la Cancillería. Otros destinos podrían ser El Salvador de Bukele o Sudán, en África.

Según los jueces, tras la detención de un inmigrante ilegal, se deberían otorgar al menos diez días para demostrar si su caso requiere la deportación o una de las megacárceles de Estados Unidos.

*PIDE 300 MIL SOLES A ALEXANDRA GRANDE

'Monstruo' amenaza a campeona de karate



ALEXANDRA GRANDE

La medalla de oro en los Juegos Panamericanos Lima 2019, la karateca Alexandra Grande Risco, es extorsionada por 'Los Injertos del Cono Norte', liderados por Erick Moreno Hernández, 'Monstruo', y le han pedido 300 mil soles.

En la Dirincri dijo que el sábado desde una línea telefónica de Colombia le enviaron un mensaje por WhatsApp a su celular amenazando con atacarla a ella o su familia si no paga el dinero. También le enviaron un video donde muestran armas de fuego, balas y la amenazan de muerte.


'MONSTRUO'

Por medida de seguridad, Alexandra Grande va a cambiar de domicilio y tendrá custodia de guardaespaldas. (E. Cirilo)

*INFANTIL

Detienen a ingeniero por pornografía

Un ingeniero fue detenido, en Villa El Salvador, y las autoridades lo acusan por el delito de pornografía infantil agravada.

Detectives de la Dirección de Ciberdelincuencia arrestaron a José Luis Altamirano Mejía (38), 'Ingeniero', en su vivienda, en el sector 7, grupo 4, Mz. F, lote 20. Se incautó dos celulares, una laptop, tres discos duros y una Macbook. (E. Cirilo)

*NO IDENTIFICADO

Hallan otro cadáver en planta La Atarjea



El cadáver de una persona fue hallado en la Bocatoma de La Atarjea, en la planta de tratamiento de agua potable, y no está identificada. Habría sido arrojada al río Rímac y la corriente la arrastró a La Atarjea.

El 9 de junio último, también se halló en la planta el cuerpo descuartizado de la venezolana Fabiola Alejandra Caicedo Piña (19), 'China Baby'. (E. Cirilo)

La diseñadora Meche Correa es fiel amante de la cultura peruana, y siempre plasma coloridos diseños en sus accesorios y prendas, que se lucen en elegantes pasarelas del país y del extranjero.

Hace poco, las redes sociales explotaron con el lanzamiento de las carteras Mercado, que las hizo junto a su hija Ali Rapp, y ahora las venden a Dubái y toda Europa.

A estas alturas de tu vida, ¿qué le dirías a la joven Meche, que tenía 20 años y muchos sueños?

Le diría que tomó una buena decisión porque, en el transcurso de los años y con el amor que siempre puso a su trabajo, era indudable que este era el camino que ella tenía que tomar.

Saliste de abajo y pasaste por miles de cosas, ¿dirías que la pasión es lo que te mueve?

La pasión es lo que me mueve. Soy apasionada en todo lo que hago, lo de crear vino conmigo desde que tengo uso de razón. Y una cosa particular: yo me agenciaba para resolver lo que yo quería, en caso no me lo podían dar, no veía imposibles.

Las puertas se te cerraron muchas veces y no te diste por vencida, ¿qué haces cuando algo no funciona?

Voy a ser sincera, se sufre y duele, pero me sobrepongo, porque estoy convencida de lo que hago y eso me empuja a seguir. Me gusta lo que hago y eso me hace feliz.

Tus propuestas son muy valoradas en el extranjero por el tema de la identidad peruana, ¿qué le aconsejarías al emprendedor que empieza en la moda?

Los chicos tienen un mundo por delante, viajarán a Nueva York, París, Londres, a donde quieran, pero los peruanos somos muy afortunados de haber nacido en un país tan rico, con una historia milenaria, y deben caminarlo para que les nazca la inspiración.

Cuando lanzaste las carteras Mercado recibiste muchas críticas, ¿te afectó?

Soy un ser humano y me choca. Sentía una pena grande de escuchar las expresiones que tenían y eran injustas porque detrás de todo hay un equipo, esfuerzo, mucho trabajo, horas de creación. Creo que los peruanos deben tratar de mirar lo bueno para construir, ser más generosos y dejar lo negativo de lado. Ya pesar de todo, Ali y yo nos hemos fortalecido y dejamos lo malo de lado.

¿Cómo nace la idea de crear estos bolsos tan virales?

Fue muy orgánico, estábamos trabajando la colección para Alpaca Fiesta y mi hija Ali me dijo que necesitaba un accesorio que acompañe su colección, cogió estas bolsas y con mis consejos creó estas carteras que les encantaron a todos.

Me dicen que vuelan, ¿es verdad?

Sí, todos los días se hacen envíos a Australia, Dubái, Francia, España, van a varios países donde las piden. También en Perú.

Si un retail les pide que hagan una versión un poco más accesible en cuanto al precio, ¿lo harían?

Este es un trabajo a mano, son exclusivos, pero no se dice no cuando hay posibilidad de dar trabajo a más personas y sería lindo.

¿Qué legado quiere dejar Meche Correa?

He dado más de 35 años de vida para demostrar a los peruanos y al mundo entero que nuestro país es increíble. Miro cada cosa que hice y me gusta, porque es nuestro arte hecho por nuestros héroes artesanos y les agradezco porque por ellos existo, sin ellos no sería nada.

¿Cómo resumes esa conexión del mundo y el color?

Vida, satisfacción, alegría, felicidad.



✖ Diseñadora es amante de nuestra cultura y cuenta que con su hija Ali creó el bolso que tiene éxito en gran parte del mundo

✖ Recomienda a los emprendedores que recién comienzan que recorran el Perú para inspirarse en nuestra historia milenaria

RAPIDITA

Los emprendedores que quieren abrir un negocio de moda, ¿por dónde deben empezar?

No deben endeudarse, empezar con pocas colecciones de tres a cinco piezas, que estén bien hechas y con mucho esmero. No corran y suban escalones muy altos porque la caída es dura.

✱ MECHE CORREA

‘NUESTRAS CARTERAS MERCADO SON PEDIDAS EN VARIOS PAÍSES’

EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: JESÚS SALCEDO

POR: KATTY GINES



ÁLVARO BARCO ASUMIÓ COMO DIRECTOR DEPORTIVO Y SE REFIRIÓ A RUIDÍAZ

‘NUNCA SE CIERRA PUERTAS A UN JUGADOR DIFERENTE’

El rumor se hizo oficial. Álvaro Barco, excentral de Universitario, fue oficializado como nuevo director deportivo del club. “Vengo a reforzar el primer equipo y potenciar menores. Mi casa es la ‘U’ y vengo a ganar. Mi sueño es vender un jugador al extranjero al año”, aseguró el flamante directivo.
El exgerente de la Universidad San Martín recorrió ayer las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento en VIDU y dejó abierta la posibilidad a un regreso de Raúl Ruidíaz. “Nunca se cierra puertas cuando se trata de un jugador diferente, es un tema que lo voy a conversar con Jorge Fossati en estos días. Él ha sido una figura acá en su momento, pero tengo entendido que tiene contrato con Grau. Aún no he profundizado en ese tema”, señaló.

EL PREMIO MAYOR

PLANTEL CREMA SE LLEVARÍA UN MILLÓN DE SOLES SI GANA APERTURA, PERO ANTES NO DEBERÁ PERDER EN CUSCO

La mejor charla técnica. Esta vez las palabras fueron dirigidas al corazón con rebote hacia el bolsillo. Universitario sigue armando el equipo que presentará ante Deportivo Garcilaso, los jugadores se esfuerzan al máximo para ser elegidos por el técnico Jorge Fossati y la dirigencia también juega su partido aparte. Trascendió que reunieron a los muchachos y les hicieron llegar una propuesta que emocionó a todos: de ganar el Apertura se repartirán la mitad de la taquilla que se obtenga en la próxima y última fecha ante Los Chankas.
Durante toda la temporada, la ‘U’ puso las entradas populares a un promedio de 20 soles, pero ante los de Andahuaylas el boleto más cómodo costaría 50 soles y los ingresos bordearían los dos millones de soles. Así el premio sería mayor.
Pero esta gran motivación trae indirectamente una condición: no perder en Cusco. De esta forma, el equipo dependería de sí mismo en la jornada final y asegurarían un Monumental totalmente lleno. O sea, una cosa va con la otra. Por eso la alegría del grupo y las ganas de conseguir el objetivo.

DATAZOS

EL PLANTEL COMPLETO pidió viajar al Cusco para el duelo ante Deportivo Garcilaso.
EL PROFESOR JORGE FOSSATI mantiene la duda entre Martín Pérez Guedes o Jorge Murrugarra para el choque en la Ciudad Imperial.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **HAY UN RUN RUN** que tres extranjeros que son paisanos se han hecho bien 'causas', no comparten el mismo vestuario pero sí otras cositas fuera de las canchas. Uno se comió un gol, otro ya no las mete como antes y el último ni siquiera es considerado en su equipo. Pasean tanto por las noches que se quedan sin 'llantas'. La firme que los que vienen de afuera debe ser para marcar diferencias y dejar escuela. Hay varios que vienen a hacer turismo y solo viven de un par de 'chispazos'. Ayayayayyyy... **YA ME CONTARON** que el zambito que le aplaude todo a su jefe no aprende la lección y ahora está tras los pasos de una 'colochita'. Dicen que cuando él le habla por 'wasap', ella se pone seria para que su 'firme' no se incomode, pero cuando el 'oficial' no está, le presta el 'fono' a su amiga y ahí sí es bien alegre y hablan con palabras subiditas de tono. Huuuummm... **ME AVISAN QUE UN DELANTERO** de un club con camiseta entre el color blanco y amarillo anda paseando por Barranco, visitando a una muchacha por el pasaje Sáenz Peña. Dicen que él la ha retado a ir al mar por la noche y jugar fútbol playa, que es su especialidad. Curuju... **YA ME CONTARON** que un asistente de un técnico que dirigió una selección colera anda de paseo con su novia peruana. Ha dejado un par de empleados en sus tiendas de ropa y se llevó a la chica a dar unas vueltas por varios países del continente. Provecho... **YA ME ENTERÉ** de que 'Iván Cruz' ha retomado su amistad con una brasileña que tiene varios años en el país. En la primera llegada del parrillero se conocieron e hicieron clic. Después se fue y ella hizo su vida, luego él regresó y ya no quería nada. Pero ahora parece que han recordado los buenos momentos a solas y ella ya tiene fecha para visitarlo. Asuuuuuu... Me voy, soy fuga.



DICE QUE SE ESTÁ ENAMORANDO DE EMELEC Y SUS HINCHAS

EN LA CUEVA DEL AMOR

Guayaquil.- Se enamoró otra vez. Christian Cueva milita en un Emelec que anda por los últimos lugares de la Liga ecuatoriana y aprovechó para confesar un sentimiento que empieza a nacer. "Hay compañeros que aman al club y me estoy volviendo uno más. No vivía hace tiempo estar en una institución importante y con unos hinchas fieles", comentó el volante, que también mandó un mensaje especial a su pareja Pamela Franco por su cumpleaños. "Nunca olvides que te amo y te llevo siempre en mi corazón, y jamás te soltaré la mano", escribió.

HOY PERÚ DEBUTA EN MUNDIAL SUB-19 Y COPA AMÉRICA



ATRAPADOS EN LAS REDES

Vóley por partida doble. La selección femenina Sub-19 arranca hoy el sueño del Mundial de Serbia y Croacia ante Turquía (11:00 a.m./Latina /América TV). Las 'matadorcitas' comparten el grupo C con Estados Unidos, España, Polonia y Bulgaria. Mientras, la selección mayor participará en la I Copa América, que se jugará en Brasil, y hoy las 'matadoras' debutan ante Argentina (3:00 p.m./Latina). En el torneo también competirán el anfitrión, Chile y Venezuela.



SPORT BOYS TRAS VOLANTE DE ALIANZA UNIVERSIDAD

CEBICHE CON LLIUYA

Cambio de fichas en el Callao. Ante la posibilidad de que Alejandro Hohberg emigre al extranjero, en Sport Boys no descartan contratar un hombre que pueda ser generador de buen juego y el elegido sería Marcos Lliuya, quien actualmente juega en Alianza Universidad. Su equipo pelea los últimos puestos y por tal razón buscaría salir a cumplir su sueño de jugar en la capital.



Carl... Zambra... tiene... desgar... pero con... en jugar... última fec... del Apertu...

FUERZA DE LEÓN

A esta 'selva' blanquiazul le va a falt... en momentos claves. Cuando Car... brano abandonó la cancha de la U... los 54' ante Melgar, los hinchas de... Lima temieron lo peor, ahora el mismo juga... encargó de confirmar su fuerte lesión. "Tengo un pequeño desgarro. Necesito ca... para recuperarme, pero conozco mi cuerp... estar en Cajabamba", comentó el 'León'. El pensamiento del comando técnico es no... garlo y tenerlo al cien por ciento para el cru... Gremio, en la ida de los playoffs de la Suda... na, el 16 de julio en Matute. "Cada jugador se conoce, cuando sé que p... trato de arriesgar, a mi edad tampoco pued... gar mucho", reflexionó el defensa, que está... mo a cumplir 36 años y analiza el tema de s... ro. "Con 'Pipo' Gorosito me ha vuelto la ilusi... entendemos mucho, habla mucho con los... tes. ¿Mi futuro? No me veo como entrenad... ló el chalaco. De otro lado, Gaspar Gentile ha sorprendid... dos en los entrenamientos y Gorosito plan... lo utilizarlo como '9', sino también por uno... dos, para darle competencia a Eryc Castill... Quevedo. Mientras, el club ya vendió 24 mi... das para el partido contra Binacional.

DATAZOS

VÍCTOR GUZMÁN viajaría el fin de semana a Portugal para unirse al Sporting Lisboa.

EL LATERAL Nicolás Amasifuen concluyó su vínculo con Alianza Lima.

ALIANZA no renovará el préstamo del volante Gonzalo Aguirre, quien ya no saldrá en lista.



"Aunque el Apertura no te asegura el título (nacional), es un plus anímico bastante importante".
Carlos Zambrano

los
no
un
ro,
fía
r la
ha
ura

ar su 'rey'
rlos Zam-
UNSA a
e Alianza
a dor se

torce días
o y quiero

o arries-
ce contra
merica-

uedo dar,
do arries-
á próxi-
u reti-
ión, nos
referen-
or", seña-

o a to-
ea no so-
de los la-
o y Kevin
l entra-



NACHO PONE BILLETE EN EL RÍMAC

Un 'salvavidas' llegaría al Rímac. En Sporting Cristal se frotan las manos por un dinero que ayudaría a calmar la crisis económica en el club. Todo se daría gracias a la venta del brasileño Ignácio Da Silva, que llegó a La Florida en 2023 y tras sus buenas actuaciones fue transferido al Fluminense. Los celestes vendieron el 80% del pase y ahora que el defensa destaca en el Mundial de Clubes con el 'Flu' le han llegado ofertas. Según el portal Transfermarkt, Ignácio está valorizado en más de 2.3 millones de dólares, pero ahora que el cuadro de Río de Janeiro está en cuartos del Mundial su cotización podría aumentar y si es vendido, Cristal recibiría alrededor de 500 mil dólares.

Con este panorama, el técnico Paulo Autuori exigiría que ese dinero se invierta en refuerzos para el Clausura y los dirigentes habrían aceptado su pedido. Todo es cuestión de esperar.

DATAZO

LUIS ADVÍNCULA estudia ofertas de Brasil y de no llegar a un acuerdo conversaría con los rimenses.

"Debemos seguir ganando para que los hinchas vuelvan a confiar y regresen a acompañarnos".
Fernando Pacheco, extremo de Cristal

Cristal podría recibir medio millón de dólares por venta de Ignácio en Fluminense

Hazla linda estas Fiestas Patrias con el ...
BINGO BICOLOR
trome
REGALAMOS MÁS DE
S/ 200MIL
EN PREMIOS
ESTE LUNES 7 DE JULIO
Reclama tu tercera cartilla
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO

¡GONZALO, MADRID!



Con gol de canterano de 21 años, Real eliminó a Juventus y chocará con Dortmund en cuartos del Mundial

Miami.- Nuevas caras, mismo Real Madrid. Los 'merengues' dejaron claro que van por su sexto título del Mundial de Clubes y con ayuda de un recién llegado y un canterano vencieron 1-0 a la Juventus para clasificar a cuartos de final. El partido trajo una alegría más, el debut oficial de Kylian Mbappé en el torneo, tras superar una gastroenteritis que lo sacó de los encuentros de la fase de grupos.

Tras un primer tiempo donde la 'Vieja señora' asustó con Kolo Muani, el Madrid respondió con remate de Jude Bellingham, después el complemento se pintó todo de 'blanco'. El atacante Gonzalo García (21) marcó de cabeza (54') gracias a un centro del flamante fichaje, el lateral Trent Alexander-Arnold.

Tras ello, el portero de la Juventus, Michele Di Gregorio terminó con diez atajadas espectaculares ante intentos de Valverde, Huijsen, Güler y Tchouaméni. Real Madrid cortó una racha de siete años sin ganarles de manera oficial a los italianos.

Mientras, Borussia Dortmund sufrió para vencer 2-1 a Monterrey, de Sergio Ramos, y ser el último clasificado.

DATAZOS

EL DELANTERO VENEZOLANO Salomón Rondón dejó Pachuca y jugará en Real Oviedo de la liga española.

EL TENISTA ALEMÁN ALEXANDER ZVEREV (3° ATP) dijo estar en depresión, tras ser eliminado en primera ronda de Wimbledon.

"Nunca dudamos del nivel del Mundial de Clubes. Si le crees a cuatro tuiteros que piensan que el torneo es una mierda, te equivocas".

Thibaut Courtois, portero del Real Madrid

///4TOS DE FINAL

- Palmeiras vs. Chelsea **(4/7)**
- Fluminense vs. Al-Hilal **(4/7)**
- PSG vs. Bayern **(5/7)**
- Real Madrid vs. Dortmund **(5/7)**

DIRECTO A LOS CUARTOS



Chelsea se convirtió en el primer equipo del Mundial de Clubes que se refuerza en el camino y pagó 70 millones de euros, entre montos fijos y variables, por el delantero Joao Pedro, que puede jugar los cuartos de final contra Palmeiras. El brasileño, de 23 años, anotó 24 goles en las últimas dos temporadas con el Brighton inglés.

SUEÑA CON MUNDIAL



Cristiano Ronaldo confirmó que jugará el Mundial 2026, al que llegará con 41 años y jugando en Al-Nassr, con el que renovó por dos temporadas. "Tuve ofertas, pero me quedo para prepararme bien de cara al Mundial, que será el objetivo final de la campaña que viene", señaló.

ANTONELA DEDICÓ POSTEO A MESSI POR SU OCTAVO ANIVERSARIO

LA INCONDICIONAL



Miami.- Amor bajo el sol. Esta semana Lionel Messi y Antonela Roccuzzo celebraron su octavo aniversario de casados y ella compartió la foto más tierna de su inolvidable celebración. Por primera vez, la rosarina mostró cómo fue el matrimonio privado por civil, que tuvieron en Rosario en 2017 y donde aparecen junto a sus padres, su hijo mayor Thiago y sus padres. De otro lado, Leo volvería a tener el look de sus años mozos en Barcelona. "Los nenes están pidiendo que vuelva a usar vincha", comentó.



VOLANTE RESPONDIÓ ACUSACIONES DE LAUTARO EN INTER

TORO SE DERRUMBÓ

Milán.- Se prendió la chispa. Luego que el delantero y capitán del Inter de Milán, Lautaro Martínez, explotó por el mal juego y eliminación ante Fluminense en el Mundial de Clubes diciendo "si alguien no quiere estar en el equipo, que se vaya", le llegaron respuestas. El presidente Giuseppe Marotta respaldó a Martínez y vinculó el mensaje a Hakan Calhanoglu, quien no renovaría, pero el turco le apuntó al 'Toro'. "El verdadero líder es el que está al lado de sus compañeros, no el que busca un culpable cuando es más fácil", posteó el volante.


SERVICIOS PERSONALES
FONOAVISOS Grupo El Comercio Llámanos al: (01)708-9999 fonoavisos@comercio.com.pe





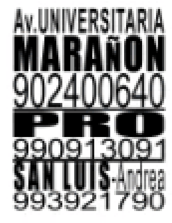













COMAS M.SANTA LUZMILA 969463201 PTE.NUEVO 916182460
TUPAC Km.17 PDERO CASA BLANCA 987007550 PTE.PIEDRA Paradero Puente Arica 943225574 926152911
PUENTE PIEDRA Paradero NORTEÑO 910810371 TUPAC CHIMPU OCLLO 939555102
LOS OLIVOS NARANJAL AV. GERARDO UNGER Cdra.50 927335391 SJM Prolongación P.Miotta cdra.7 964178966
VES RUTA 924506853 Dominicos 928081238 14 RIVAGUERO 900191906
12.PROCERES-SJL 981621821 Est.CAJA D.AGUA-SJL 989397897 Ov.HUANDOY 991061883
BAYOVAR-SJL 906223965 CANADA 941933210 LINCE 998196744
14.RIVAGUERO 917501467 RETABLO 970844514 VENTANILLA FIORELA 907257892
SJM ALIPIO 904708998 Ov.Pte.PIEDRA 925336640 Pte.PIEDRA-Bulevar 930666850 VillaSol-Univ-Nicol 976115287
PRO 918642913 Av.PERU 944104862 Av.CANADA c/SAN LUIS 979261437

TUPAC Km.17 Pdero.1era Escalera de la Flor 957407371 HUAYCAN Ovalo Sta.Rosa 918777796 924367515
UNIVERSITARIA c/NARANJAL 943723458 CARABAYLLO Paradero Pollo 948895278 Av.METROPOLITANA 940888629
PTE.PIEDRA Copacabana Pta.7 919449205 CARABAYLLO TUPAC Km.17 PDERO CASA BLANCA 998222026
CARABAYLLO TUPAC CHAPERITO 903338464 Pte.PIEDRA Paradero NORTEÑO 902188068 SJL E-Piramides del Sol 973003502
PTE.PIEDRA Paradero Norteño 934766876 LOS INCAS c/UNIVERSIT. 926761610 INDEPENDENCIA 901825340
SJL Av.Sta Rosa - Av.San Martin 939022764 VENTANILLA Pdro.CENTRO 993422242
SAN LUIS Kiara 924614166 CHORRILLOS 984358245 BELAUNDE 961065677
SJL SAN CARLOS Av.13Enero cd.26 982177984 UNIVERSITARIA STA. ROSA 900178630 VILLASOL 953118003
Ov.Canta Callao 910394543 VMT 915226351 BAYOVAR SJL Parad. FARMACIA 932420250
PUENTE PIEDRA Av.LECAROS c/COPACABANA 982297580 Av.CANTA CALLAO c/Pdero.SANTA ROSA 974359790
VALERIA LINCE 973358373 PUENTE NUEVO-La Riel 995615430 7.CHIMU-SJL 951707596
VENTANILLA 977796303 E.SAN CARLOS-SJL 963448436 19.FLORES-SJL 946720444
Av.UNIVERSITARIA MARAÑON 902400640 PRO 990913091 SAN LUIS-Andrea 993921790
PAMELA-SAN LUIS 922418461 Av.PERU-KELI 987075468 Est.SANTA ROSA 956266818 Pte.NUEVO-LA RIEL 926254152

Cómico vuelve a 'Café con la Chévez' y cuenta que su compañera se *mostró incómoda* cuando se *besó con la actriz*

Alfredo: Gaby se puso celosa por Roxana Molina

El actor cómico Alfredo Benavides vuelve al podcast 'Café con la Chévez', donde cuenta sobre su relación con Gabriela Serpa, quien se puso celosa cuando besó a Roxana Molina.
Es más, indica que Molina le hace recordar a Roxana Ávalos, la recordada 'Guardia Serafina', quien fue su primer gran amor. 'Café con la Chévez' se emite hoy a las 11 de la mañana por Facebook y a las 6 de la tarde por YouTube.

¿Cuánto tiempo llevas ya solo?
Más de ocho o nueve años.

¿Pero picas de vez en cuando?
Claro. O sea, soltero, pero no solo. De vez en cuando sí. Obviamente ya una mujer no se resiste a la belleza caribeña americana, ellas se me avientan.

Gordo, tú sueñas con una relación con Gabriela Serpa ¿Se dio o no se dio?
Como cualquier persona quiero estar con alguien. Con Gaby nunca he salido, mi relación era netamente laboral. Nunca la invité a comer, nunca la invité a salir y nunca Gaby tampoco ha reclamado eso, hasta hace poco tiempo que comenzó a decir que yo no le he dicho nada.

Y la vez que Roxana Molina te chapó, ¿Gaby se puso celosa?
Sí, claro, pero por qué. Porque si te das cuenta, cuando llegas a convivir con personas y a generar en tu chip que hay algo, comienzas a sentir celos.

Claro, aparte las mujeres somos muy territoriales...
Roxana Molina es una chica superlinda. Me gustan las personas que son tal cual son. Roxana es un piraña, es un pata. Yo veo ahí a Roxana Ávalos. Ella era un hombre, me decían cómo vas a estar con esta, es un hombre, es un machito.

Tu primer amor...
Pero yo decía me muero por ella. Esa personalidad en Roxana Molina, yo vi eso, me impactó, me retrocedió y ella me besa, porque ella también es muy inteligente. Ahora he visto que ha besado a un montón, pero sabía que eso iba a generar en Gaby un problema, iba a generar que salga hasta en Magaly.

Además, señala que hace *nueve años está soltero*

fiesta

Milena vuela para ver a novio

Milena Zárate contó que dentro de pocos días viajará a Estados Unidos para reencontrarse con su novio Carlos Mendoza, con quien tiene una sólida relación de más de tres años.
"Las cosas están superbién con él, el 11 de julio viajamos para allá con mi hija. Aprovecharemos sus vacaciones de mi gorda y nos quedaremos hasta finales de mes. ¿Si la relación se ha enfriado a raíz que llevamos una relación a distancia? No. Siento que el hecho que estamos en una relación a distancia nos ha fortalecido mucho más", sostuvo Zárate.

¿Cuánto tiempo llevan?
Ya nos vamos por nuestro cuarto año, nuestro aniversario es en enero y me siento muy feliz con la persona que elegí. Existe mucha confianza y respeto entre nosotros. (L.G.)

Se va a Estados Unidos junto a su hija

Cueva no suelta a Pamela

En su cumpleaños le promete que estarán juntos hasta el fin del mundo

Pamela Franco cumplió ayer 37 años y Christian Cueva le profesó todo su amor en las redes sociales, afirmando que nunca le soltará la mano y que estarán juntos hasta el fin del mundo.
"Feliz cumpleaños, mi amor. Mi admiración y respeto para ti, mi amor, nunca olvides que te amo y te llevo siempre en mi corazón y jamás te soltaré la mano, porque tú nunca lo haces. Valoro cada cosa que haces por mí, te amo, mi amor. Hasta el fin del mundo", fue el mensaje que Cueva dedicó a Pamela Franco.
La cantante recibió su cumpleaños en una cena con amigos donde tuvo hasta mariachis y Cueva se conectó en una videollamada no solo para saludarla, sino para integrarse a la celebración.

Paloma deja los realities

Afirma que doce años han sido suficientes

Paloma Fiuza aclaró que no planea regresar a 'Esto es guerra' porque está enfocada en otros proyectos y en disfrutar junto a su familia.
"Estoy embarcada en otros proyectos y siento que estoy en una etapa donde puedo priorizar más mi familia, cosa que no hacía hace muchos años porque siempre estaba en la televisión. ¿Si el reality ya es una etapa cerrada? Sí. Por ahora, no está en mis planes regresar, han sido doce años de mi vida por esos programas, ha sido toda una vida ahí", sostuvo Fiuza, quien anunció que el 27 de setiembre se realizará el Festival Internacional de la Primavera en la Explanada del estadio San Marcos con la participación de Joelma y Miguel Morales. (L.G.)



Cuenta que sus canciones son de desamor y cortavenas porque mucha gente sufre por amor

Vernis: Les canto a los tóxicos

Vernis Hernández señaló que por fin le llegó el amor, pero sigue cantando temas de desamor porque eso le pide la gente. Y agradece al público por el éxito de su tema 'Ya supérame'.

"Este tema lo escogí entre varias canciones, me hicieron esta propuesta, y es un tema de ahorita, de la mujer empoderada, y cayó muy bien al público, principalmente en las mujeres porque está dedicada al tóxico, a ese hombre que una le dice: 'ya pasó tu momento, eres historia, terminó, ya no me busques, ya pasó tu tiempo' y siguen insistiendo.

Todavía te siguen los tóxicos...

De que hay, hay, ja, ja, ja. Hay algunos que están ahí, que no quieren superarme y ahí están.

Pero tú ya los superaste...

Hace mucho tiempo. Yo superé esa etapa de mi vida, está recontracerrada. Mira, yo estoy en otra etapa, en realidad sigo cantando ese tipo de canciones porque funcionan, porque ya no forman parte de mi vida. Igual la gente como que está acostumbrada a escuchar las canciones antiguas mías, prácticamente cada una de esas canciones tiene algo de la historia de mi vida.

Las canciones de desamor, las cortavenas...

Yo interpretaba las canciones y tenían algo de lo que me estaba sucediendo en ese momento, pero ya hoy en día interpreto las canciones, las canto al público que me sigue, que necesita escuchar ese tipo de temas porque están pasando por esas historias, pero yo no. Si fuera por mí, yo cantaría todo el tiempo canciones románticas, ja, ja, ja.

El amor te llegó con fuerza.

Sí, es que ya llegó el momento de vivir la vida, de ser feliz y de tener al lado a alguien que me sume y no reste en todos los sentidos. (M.C.)

YA SUPÉRAME

Señala que hoy en día está enamorada y que es feliz con alguien que le suma en su vida



Jim Maelo reta a Jenko

Jim Maelo afirmó que le gustaría retar a una pelea de box a Jenko del Río.

"Yo practico boxeo, incluso he hecho peleas amateurs, me gusta, por eso me gustaría retar a Jenko. Sabes que soy el verdadero, el 'tumba la fiesta' y sería bacán una pelea con él", dijo el cantante.

Jenko se tumbó a Nikko Ponce...

Nikko es monse. Yo estoy entrenando, preparado para subir al ring. (M.C.)

Para subir al ring y boxear



Choca manda buena vibra a Micheille

El conductor Jaime 'Choca' Mandros señaló que les desea lo mejor a Micheille Soifer y Ricardo Rondón con el debut de su programa 'Ponte en cola' en Latina.

"No he visto el programa, pero les deseo la mejor de las suertes a ambos. Que les vaya bien, pero a nosotros mejor", indicó Choca, quien anunció que América Multimedia está lanzando su primera feria gastronómica Fusión, que se realizará del 25 al 28 de setiembre en el Arena 1. (L.G.)

Tras debut en Latina



Greissy en los descuentos

Greissy Ortega se siente ansiosa y nerviosa porque dentro de pocos días dará a luz a su bebé, fruto de su relación con Randol Pastor.

"Ya tengo 37 semanas de embarazo. Estoy a pocos días de que nazca mi bebé y será por parto natural. He entrado en estado de ansiedad, siento angustia y tengo un montón de sentimientos encontrados", precisó Ortega, quien acotó que su expareja Ítalo Villaseca sigue sin cumplir con la pensión de sus dos hijos mayores. (L.G.)

En pocos días dará a luz

familia bienestar

Enfócate

Come de forma consciente, despacio y sin distracciones (como el celular). Presta atención a los sabores, las texturas y las señales de tu cuerpo. Esto mejorará tu digestión.



Postura

Cuida tu postura, ya que puede provocarte dolores de espalda, cuello y hombros. Haz ejercicios con frecuencia para mejorar tu flexibilidad y fortalecer tu estado corporal.



Respira profundo

Tómate un momento para respirar profundamente. Esta simple acción puede ayudarte a reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Además, envía señales de calma al cerebro.



SE RECOMIENDA SU CONSUMO, SOBRE TODO EN NIÑOS Y ADULTOS MAYORES

EL PODER DE LA *QUINUA*

POR: YARITZA DÍAZ



Con un alto valor nutricional, ***este grano andino destaca por su riqueza*** en fibra, vitaminas y minerales

La quinua es considerada un 'superalimento' por su alto contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. La nutricionista Verónica Poccomo Olivera, del hospital Guillermo Almenara de EsSalud, destaca que este grano nativo es de fácil digestión y que incluso ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y cardiovasculares.

En cuanto a su consumo, recomienda hacerlo de una a dos veces por semana, con especial énfasis en niños, ancianos y gestantes. En el caso de los adultos mayores, por ejemplo, es una buena fuente de energía y fibra, lo que contribuye a prevenir enfermedades degenerativas como afecciones cardiovasculares, diabetes o cáncer de colon. En adultos, ayuda a regular el peso, evita la obesidad y mejora los niveles de colesterol y triglicéridos. En los niños, es una excelente fuente de proteínas, fundamentales para su crecimiento. Asimismo, aporta vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo cognitivo y el fortalecimiento de los huesos.

FUENTE DE PROTEÍNAS

La experta destaca que la quinua contiene incluso el doble de proteínas que el arroz y el trigo. Además, puede prepararse en una gran variedad de platos, tanto en sopas como en segundos, aunque sugiere dar prioridad en platos de fondo, ya que ofrecen mayor densidad calórica y nutricional.

"Debe lavarse bien antes de consumirse. Una vez bien lavado, se da el primer hervor, luego se desecha esa agua e inmediatamente se añade agua hervida para que continúe la cocción", explica Poccomo Olivera.

SABÍAS QUE... **Existen diversas variedades de quinua,** siendo las más populares la blanca, la roja y la negra. Cada una tiene un perfil nutricional ligeramente distinto.

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Tallarín saltado



INGREDIENTES

- 250 g de tallarines
- 250 g de carne de res
- 1 cebolla
- 1/2 ají amarillo
- 1/2 pimiento
- Salsa de ostión y sillao
- 1 y 1/2 tomate
- 1 cdta. de aceite de ajonjolí
- Aceite, culantro y sal

PREPARACIÓN

Colocar agua con sal en una olla y dejar hervir. Agregar los fideos y, una vez que estén sancochados, colar y reservar. Luego, en una sartén, añadir aceite y sofreír la carne de res. Flamear y agregar la cebolla en juliana, junto con el ají amarillo y el pimiento, ambos cortados en tiras. Saltear por unos minutos, añadir la salsa de ostión y el sillao. Después, incorporar los fideos sancochados junto con el tomate, la cebolla china y un chorrito de aceite de ajonjolí. Finalmente, espolvorear culantro picado y servir al gusto.

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

PAZ EN MOMENTOS DIFÍCILES

En los momentos más retadores, la paz no es ausencia de conflicto, sino la capacidad de sostenernos por dentro, aun cuando afuera todo parezca desmoronarse. Es en la tormenta donde aprendemos a respirar hondo, a soltar el control de lo que no depende de nosotros y a confiar en nuestra fortaleza interna.

La paz se cultiva con silencio, con pausas, con límites que nos protegen. No siempre podemos elegir lo que ocurre, pero sí podemos elegir cómo responder. En tiempos difíciles, la paz se vuelve una práctica cotidiana: escuchar el cuerpo, calmar la mente, abrazar las emociones y recordar que esto también pasará. Mantener la calma no es negarlo todo, es honrarlo todo con presencia. Y en esa presencia, renacemos. La meditación y las técnicas de relajación muscular ayudan a mantener nuestra mente en calma cuando tenemos la sensación de que todo se revoluciona. Regulan nuestros neurotransmisores y nos permiten tomar distancia de aquello que nos preocupa.

@julianasequera en Instagram

KAREN MATOS

‘EXCESO DE ALCOHOL PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ANEMIA’

- Se llama anemia megaloblástica y es mucho más grave que la que se produce por falta de hierro, pues además daña el sistema nervioso y otros órganos
- En casos graves, puede provocar paro cardíaco

POR: YARITZA DÍAZ

La ingesta excesiva de alcohol puede provocar serios problemas de salud, entre ellos, anemia. Los síntomas pueden agravarse en poco tiempo y el paciente incluso podría presentar dificultades para caminar.

Karen Matos, médico especialista en hematología, brinda más detalles y despeja dudas sobre esta afección, diagnosticada mayormente en hombres.

¿El alcohol puede causar anemia?
La anemia es una patología que tiene múltiples causas. El alcohol también puede ser un factor.

¿Cómo actúa el alcohol?
Puede disminuir la absorción de dos nutrientes esenciales para la formación de hemoglobina: el ácido fólico y la vitamina B12.

¿Qué pasa cuando hay carencia de estos elementos?
Se produce una anemia llamada megaloblástica, caracterizada por glóbulos rojos más grandes de lo normal, que afecta tanto la producción de hemoglobina como el funcionamiento del sistema nervioso.

¿Cuáles son las consecuencias?
Esta anemia suele ser más severa que aquella por deficiencia de hierro. Daña los nervios, generando calambres y dificultad para caminar. El alcohol también afecta a otros órganos, como el hígado o la médula ósea, por lo que puede derivar en fallas hepáticas o sangrados digestivos. En casos graves, puede provocar un paro cardíaco.

¿Qué casos tiene registrados?
He atendido pacientes que llegan con pancitopenia, una condición en la que se ven alteradas la hemoglobina, las plaquetas y las defensas en el hemograma. Esto podría confundirse con leucemia.

¿Qué cantidad de alcohol representa un riesgo?
Este problema se presenta en personas con diagnóstico de alcoholismo, es decir, cuando el consumo ya no es social y empieza a afectar la vida laboral o personal. Por ejemplo, alguien que bebe más de tres veces por semana podría estar en riesgo.

SÍNTOMAS

¿Cuáles son los síntomas de la anemia megaloblástica?
Los pacientes pueden presentar niveles muy bajos de plaquetas y defensas. También dificultad para caminar, alteraciones nerviosas, somnolencia, y lengua depapilada (cuando se pierde el sentido del gusto). En personas mayores, esta anemia puede incluso acelerar la aparición de demencia.

¿Es más común en hombres o en mujeres?
La mayoría de los casos se da en varones jóvenes, aunque también he atendido adultos mayores de 60 años. En esos casos, la anemia suele presentarse de forma más brusca, con pérdida de peso y síntomas intensos en el lapso de un mes.

+datos

En cuanto al tratamiento, Matos señala que se administra vitamina B12 inyectable y que a partir de las dos semanas ya se observa mejoría. “Pero si no se elimina la causa, el paciente regresará con el mismo problema”.


KAREN MATOS



trome ESCOLAR

PREMIO NOBEL DE LA PAZ

ALGUNOS CONTROVERTIDOS PERSONAJES LO HAN OBTENIDO

EL POLÉMICO PREMIO NOBEL DE LA PAZ



ALFRED NOBEL



YASSER ARAFAT, SHIMON PERES E YITZHAK RABIN



EN 1973, KISSINGER COMPARTIÓ EL GALARDÓN CON EL DIPLOMÁTICO NORVIETNAMITA LE DUCTHO, PERO ESTE LO RECHAZÓ

Desde que se comenzó a otorgar, en 1901, el Premio Nobel de la Paz es polémico.

Este galardón, que hoy reclama para sí el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, busca reconocer el trabajo 'en favor de la fraternización entre las naciones, la supresión o reducción de ejércitos existentes y la celebración y promoción de congresos de la paz'.

Sin embargo, el Comité Nobel Noruego ha otorgado el galardón a vinculados a la violencia, incluso a crímenes, tales como:

TEODORO ROOSEVELT (1906). Expresidente de Estados Unidos que fue teniente coronel en las guerras contra España y Filipinas, en que su país cometió crímenes de guerra, incluyendo asesinatos y torturas.

HENRY KISSINGER (1973). Excanciller de Estados Unidos que participó en crímenes, incluyendo bombardeos en Camboya, el golpe de Estado de Augusto Pinochet en Chile y ejecuciones en varios países.

AUNG SAN SUU KYI (1991). Exgobernante en la sombra de Birmania (hoy Myanmar) que guardó silencio y no hizo nada ante las atrocidades (muertes y torturas) contra la minoría musulmana Rohingya en su país.

YASSER ARAFAT, SHIMON PERES E YITZHAK RABIN (1994). El palestino Arafat cometió atentados terroristas y los ex primeros ministros de Israel Shimon Peres e Yitzhak Rabin son vinculados a asesinatos de palestinos.



TIENE LARGA HISTORIA Y DONALD TRUMP LO RECLAMA PARA SÍ

TEODORO ROOSEVELT

LA YAPA

El millonario químico e inventor sueco Alfred Nobel (1833-1896) instituyó los premios que llevan su nombre con fondos dejados en su testamento. Con ese dinero, dispuso que a su muerte sean creados premios que reconozcan a quienes contribuyan al bienestar de la humanidad en cinco áreas: física, química, fisiología o medicina, literatura y paz, este último dicen para 'limpiar su nombre' porque lo llamaban 'mercader de la muerte' por inventar la dinamita y explosivos de uso militar.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿POR QUÉ LA SAL QUE CONSUMIMOS NOS PRODUCE SED? La sal, o cloruro de sodio, produce sed porque aumenta la concentración de sodio en la sangre. El cuerpo, al detectar este aumento, activa mecanismos para diluir esa alta concentración, lo que se traduce en la sensación de sed para beber más agua. El objetivo es mantener el equilibrio hídrico, especialmente en los tejidos.

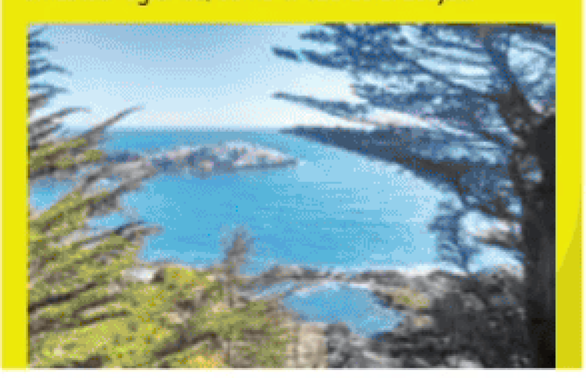
CÓMO SE ESCRIBE

Fascinación

La fascinación puede ser descrita como aquella sensación o estado en el que una persona está completamente asombrada, admirada e interesada por un fenómeno, otra persona o un detalle. La fascinación puede muchas veces confundirse o convertirse en un acto de obsesión si aquella admiración y atracción que uno siente hacia otro o hacia una cosa se vuelve constante e irracional.

PARQUE NACIONAL CERROS DE AMOTAPE

Se ubica en el departamento de Tumbes, en la provincia Contralmirante Villar, y en la provincia piurana de Sullana. Es el mejor ejemplo conservado de bosques secos ecuatoriales en toda la región del Pacífico. Está compuesto por 91,300 hectáreas de bosque seco ecuatorial y de bosque tropical del Pacífico. Muchas variedades de orquídeas, arbustos, espinos y animales se encuentran en estas regiones, como el oso de anteojos.



curiosidades TORO SENTADO MÁXIMA ATRACCIÓN DE CIRCO

Toro Sentado, líder de los lakota sioux, aniquiló en batalla al 7.° Regimiento de Caballería de los Estados Unidos del general Custer, en 1876, pero terminó recluido en una reserva y como atracción en el circo del famoso Buffalo Bill.

El último gran jefe sioux se unió al 'Wild West Show', principalmente por necesidad económica y para mantener a su pueblo, los sioux. Su participación fue como figura de exhibición y en representaciones. Recibía una remuneración semanal de 50 dólares, además de lo que ganaba vendiendo autógrafos. Finalmente, Toro Sentado se retiró y regresó a la reserva de Standing Rock, donde fue asesinado a tiros, en 1890.



el talán

inmuebles | vehículos | empleos | educación | oportunidades



Casas

104 Venta

COMPRO CASH

ATE 5dorm.|DR.JAIME-CISNEROS A$DINERO$ COMPRO-CASAS, TERRENOS!!!! ADELANTAMOS DINEROALTOQUE DOLARES!!!..INCLUSIVE-OCUPADOS C /PROBLEMAS. *NOSOTROS SICOMPRAMOS. NOENGAÑAMOS. C.942163938 C.967918038

Departamentos

105 Alquiler Ofrecido

SANTIAGO DE SURCO Alquilo departamento ESTRENO. S/C, 2 dormitorios, baños completos. Sagitario, esquina Gaviotas con Ariadna. 961786242 | 997552472

Locales Industriales, Hoteles y Otros

1101 Alquiler

BREÑA Alquiler Depósitos 320-160-80m2 , altura6m, reflectores, trifásica, para furgones5t, WhatsApp 926399548.



PRÓSTATA

CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA de:
SIN CORTE, LÁSER

- IMPOTENCIA SEXUAL
- FALTA DE DESEO SEXUAL
- SEXUALIDAD DISMINUIDA
- INCONTINENCIA URINARIA
- EYACULACIÓN PRECOZ
- DISFUNCIÓN ERÉCTIL

EXPERIENCIA EN LA ESPECIALIDAD 20 AÑOS

- TUMORES
- CÁLCULOS
- QUISTES EN RIÑÓN
- URÉTERES
- VEJIGA
- GENITALES

- PRÓTESIS PENEANA
- VASECTOMÍA
- CÁNCER DE PRÓSTATA Y GENITALES PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Dr. FUHAD HIRSH DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS CMP12339 RNE10151
CIRUJANO - URÓLOGO - MAGISTER 00289 - DOCTORADO 00115



Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña
Espalda Hospital del Niño - Lima
CITAS: 999 456 028 940 247 348

CONSULTA MÉDICA : LUNES A SÁBADO de 11am. a 5 pm.







TONO, TINTE
ARROZ (INGLÉS)
FESTIVAL DE LA CANCIÓN
RESINA
FRAGANCIA
SANTA LIMEÑA
MÁSCARA DE PESTAÑAS
IGUALDAD DE NIVEL
REGALAR
TEATRO DE LIMA
SIGMA
SERPIENTE DE CASCABEL
RELATIVO AL CABALLO
QUERED, ESTIMAD
RHO
UN APÓSTOL
AFILAR, AGUDIZAR
PENDIENTE
DECIBEL
"SINFONÍA ESPAÑOLA"
UNO (INGLÉS)
DIOS DEL VINO
MECER AL NIÑO EN LA CUNA
SERIE DE ESLABONES
PATAGÓN
TRAER HACIA SÍ
FANTASIOSOS, SOÑADORES
DECIMONOVENA LETRA DEL ALFABETO ESPAÑOL
SEMEJANTE
9 EN ROMANOS
AGENCIA DE NOTICIAS
GATILLO DE FUSIL
PRECISO, FIEL Y CABAL
CONSTRUYÓ EL ARCA
"20 POEMAS DE AMOR"
ESCUCHAR
DIPTONGO
IMPAR
APÓCOPE DE NORTE
FINAL VERBAL
PARTE PEQUEÑA DE ALGO
DEL VERBO VENIR
... ZAC, ZIG ZAG, LÍNEA QUE EN SU DESARROLLO FORMA ÁNGULOS
GALIO
ENFERMEDAD DE LA PIEL CAUSADA POR ÁCAROS
BIZCOCHO, PASTEL
PRÍNCIPE TÁRTARO
COMPUESTO QUÍMICO
ILUSTRÓ "EL QUIJOTE"
VACUNO
NOMBRE MASCULINO
CIUDAD EN ARGELIA
ESPOSA DE ABRAHAM
ALQUILAR (INGLÉS)
AVENA (INGLÉS)
TRES
NORTE
APOSTAR
HIJA DE INACO
PRIMER HOMBRE
NEGRO (FRANCÉS)
SUJETA O UNE ALGO CON LIGADURAS
DE ESTA MANERA

...Y DEL CIENTÍFICO PERUANO

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

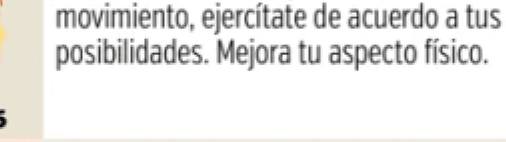
ARIES. Muy pronto se presentará la oportunidad que estabas esperando. Hoy, miércoles, prepárate para demostrar toda tu capacidad.


20.4 | 20.5

TAURO. Surgen deseos de cambiar y hacer algo diferente, pero conversa con tu familia y llega a un consenso.

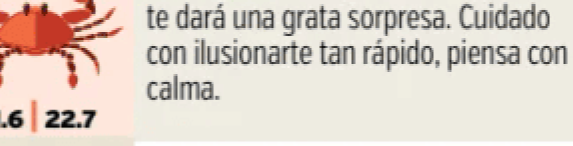

21.5 | 20.6

GÉMINIS. Tu cuerpo necesita movimiento, ejercítate de acuerdo a tus posibilidades. Mejora tu aspecto físico.



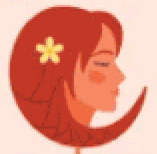

21.6 | 22.7

CÁNCER. Una persona especial te dará una grata sorpresa. Cuidado con ilusionarte tan rápido, piensa con calma.




23.7 | 22.8

LEO. Hay muchas cosas por hacer, proyectos y eventos especiales. Pon todo tu esfuerzo, saldrás exitoso.


23.8 | 22.9

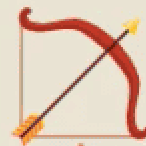
VIRGO. No caigas en los errores del pasado, lo puedes lamentar. Un dinero extra llega a tus manos, dale buen uso.


23.9 | 22.10

LIBRA. Ten mentalidad ganadora para que puedas alcanzar lo que tanto deseas. Culminas una etapa de tu vida.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. Podrían presentarse nuevas oportunidades laborales muy pronto. Piensa bien lo que vas a decir. Reflexiona.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. Las cosas pasan por algo, no fuerces lo que no tiene futuro. Es importante que te renueves profesionalmente.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Tienes habilidad y buen criterio para saber lo que te conviene. Da los pasos correctos y te irá excelente.


20.1 | 18.2

ACUARIO. No permitas que el pesimismo se apodere de ti, tú puedes conquistar tus sueños. Es cuestión de perseverancia.


19.2 | 20.3

PISCIS. A veces te dejas llevar por los impulsos y hieres a la gente que está en tu entorno. Esa persona te extraña.

PURAS letras

INGREDIENTES PRINCIPALES PARA UN BUEN CEBICHE (3)

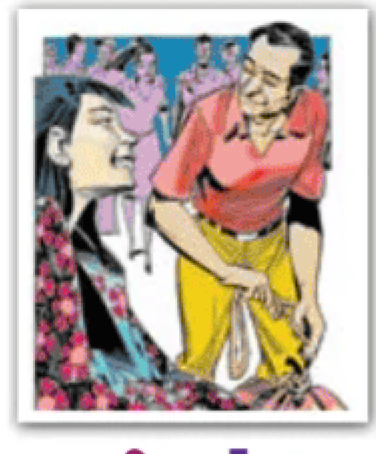
P	P	R	I	N	C	E	T	N	E	I	D	E	R	G	N	I	M	D	A	Z
D	E	B	E	S	E	R	F	R	E	S	C	A	M	D	Y	E	C	Z	A	U
V	L	Q	V	L	A	L	V	C	L	S	Y	L	C	E	D	M	D	A	N	L
E	P	Z	U	D	A	A	A	E	E	A	O	A	E	I	D	A	E	A	F	O
C	E	E	C	E	C	V	A	V	Q	N	U	L	A	N	D	I	V	R	Z	S
D	S	F	T	S	Ñ	R	A	U	A	G	T	C	O	D	G	E	C	C	O	P
A	C	D	E	N	A	A	E	F	A	R	E	I	A	U	Z	U	E	E	D	R
F	A	P	O	D	E	E	C	E	N	B	Y	R	M	L	N	B	A	C	V	I
N	D	S	E	S	S	I	T	A	O	N	A	C	I	E	O	A	D	D	T	N
E	O	L	E	T	P	N	J	L	N	P	O	M	O	L	T	C	Z	R	O	C
A	S	O	E	C	A	O	L	U	S	T	P	S	L	R	A	R	O	D	A	I
L	E	A	T	D	O	A	R	O	R	I	I	A	E	V	T	Z	O	N	A	P
R	D	D	N	A	D	R	D	D	A	C	R	D	U	H	O	A	I	S	Z	A
A	E	U	C	Z	L	A	T	U	O	O	O	E	A	S	C	V	R	F	A	L
V	B	D	A	Z	C	P	N	A	J	S	D	D	D	D	R	I	D	E	Z	E
A	E	V	Z	S	C	I	L	A	C	O	D	E	A	O	D	A	B	A	N	S
L	C	Z	E	A	R	D	A	A	J	C	E	B	C	L	C	Z	A	E	D	A
D	A	P	U	N	I	R	C	O	N	E	L	P	E	S	C	A	D	O	C	Z

- Cebolla roja:
- Debe ser fresca.
- Se corta
- media cebolla,
- solo una
- pequeña cantidad,
- ya que este
- ingrediente
- le dará el
- lado crujiente
- al plato.
- Lavarla en
- abundante agua,
- una vez limpia
- unir con el pescado.
- El pescado: Se debe
- lavar y cortar en
- trozos de
- dos por dos
- centímetros,
- los principales
- pescados para
- cebiche son:
- lenguado,
- corvina,
- ojo de uva
- y mero.

TE AMO

NECESITO REHACER MI VIDA

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



ALEJANDRO.- Le escribo con mucha ilusión y esperanza de encontrar el amor a través de su columna. Tengo dos hijos y, desde hace varios años, soy viudo. La pérdida de mi esposa fue un dolor muy grande, pero hoy siento que he sanado y estoy listo para rehacer mi vida al lado de una buena mujer. Me gustaría conocer a una dama hogareña, sincera y con una gran belleza interior. Soy un hombre trabajador y romántico y con deseos sinceros de volver a amar. Las interesadas pueden escribirme al WhatsApp: **910-627-379**. Muchas gracias, doctora.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Me alegra saber que, después de atravesar un dolor tan grande, hoy estás listo para darle una nueva oportunidad al amor. Eso no solo habla de tu fortaleza, sino también de tus ganas de seguir construyendo tu vida. Volverás a enamorarte, te lo aseguro. **Suerte.**

TROME sudoku 441



			8				7	
	9	4		6	5		2	
7								
1	4	3					8	5
	6	7	1		8			
9	7	1	4					6
		2		5	7	8		
8			2	1	9	7	3	4

TROME SERIES

PRIME VIDEO

ÉRAMOS MENTIROSOS



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 8

Cadence Sinclair, junto con sus primos Johnny y Mirren, y su amigo Gat, se hacen llamar 'Los Mentirosos' y veranean en la isla privada de la familia Sinclair. En un misterioso accidente, Cadence pierde la memoria. En el esfuerzo por recuperarla, descubrirá secretos familiares que pondrán en jaque a todos.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial

Café con la CHÉVEZ

ALFREDO: GABY SE PUSO CELOSA POR ROXANA MOLINA

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

CÁRCELES DEL TERROR



Este Búho lee con preocupación que **Donald Trump** está endureciendo su política migratoria contra los ilegales en **Estados Unidos**. Cientos de miles, especialmente latinoamericanos, viven cada día con miedo. El republicano no muestra compasión por las víctimas inocentes, entre ellas niños y ancianos. Ayer inspeccionó el nuevo centro de detención para inmigrantes en **Florida** llamado **Alligator Alcatraz**, pues está en medio de pantanos infestados de hambrientos caimanes. Se burló con frases crueles como: **'Les vamos a enseñar cómo huir de un caimán si se escapan', 'No corran en línea recta. Corran así',** mientras movía la mano en forma de zigzag. **'¿Y saben qué? Sus probabilidades aumentan alrededor de un 1%'**. Esta prisión del terror me hizo recordar la novela **'Papillon'**. Descubrí el libro escrito por **Henri Charriere (Saint Étienne de Lugdares 1906-Madrid 1973)** en una librería caleta del centro de Lima que tenía de todo, libros clásicos y **'bestsellers'**. Algunos me marcarían, como **'El padrino', 'El exorcista'** y 'Papillon'. Leí esta obra del francés a los doce años, casi al mismo tiempo que el drama carcelario del gran **José María Arguedas, 'El Sexto'.** Pero pese a que ambas tenían como tema principal la cárcel, en el caso del peruano era una historia presidiaria con alto contenido político. La novela del europeo era diferente. El protagonista de 25 años era un delincuente común, conocido en los bajos fondos como un **chulo,** guapo, avezado, con **'jale'** con las chicas, a las que mandaba a **'trabajar',** y fue acusado de asesinar a un proxeneta, crimen del que siempre se declaró inocente. En esos años, un asesinato de tal calibre significaba la guillotina o una cadena perpetua en las infrahumanas cárceles de las colonias francesas en el **Caribe,** donde solo uno de cada mil regresaba a **Francia.** 'Papillon', apodado así porque tenía tatuada una mariposa (papillon, en francés), desde el barco que lo llevaba a las islas tiene que defender literalmente su trasero, pues todos los presos llevaban **'estuches'** de dinero introducidos en ese lugar y en la semana que duraba el viaje muchos morían destripados a manos de despiadados asesinos que les robaban sus 'estuches' de las tripas.

Louis Dega, reo acusado de un fraude multimillonario, viaja en el convoy de los presos y es la cereza de la torta de los asesinos que saben que su estómago alberga miles de francos. 'Papillon' le salva la vida y se hace su amigo. Cuando llegan a la isla, Dega se niega a acompañarlo en su plan de fuga, pues creía que iba a salir rápido, pero cuando se entera de que su abogado y su bella esposa se han convertido en amantes y viven con su dinero, decide aunarse a la aventura del delincuente. Al final, Dega financia la fuga, pero es **'carne boba'** y se queda varado. A partir de ahí, 'Papillon' recorrerá 2500 kilómetros de mar caliente y selvas vírgenes para llegar a **Trinidad,** vivir con unos ingleses bondadosos, terminar en una isla de leprosos asesinos y salir vivo por su increíble sentido de supervivencia. Hasta que recala en la que debió ser su parada final. Llega a una isla de indios guajiros, donde dos jóvenes hermanas se hacen sus amantes y procrea hijos con ellas. Pero decide marcharse, a pesar de que vivía como rey. Nadie puede detenerlo en su afán de libertad. Todos los lectores nos colocamos en su piel, sufríamos con él tanta ignominia, como la que soportó en la **cárcel colombiana de Santa Marta**, donde en los calabozos de castigo, cuando subía la marea, las ratas y los bichos marinos se la pasaban mordisqueando a los desesperados presos encadenados, a los que el agua les llegaba hasta el cuello. Al final lo pescarán por soplos y regresará a **'La Isla del Diablo',** la peor cárcel francesa en ultramar. La novela es, para mi gusto, impresionante. Los que busquen tecnicismos literarios, favor de abstenerse. Hay ríos de sangre, traición, lealtad, ambición, abuso de poder, sexualidad. Y en 1973 la novela se convertiría en una exitosa película de **Hollywood,** protagonizada por la megaestrella **Steve McQueen** como 'Papillon' y **Dustin Hoffman** en el papel de Dega. Lo cual se tradujo en más ventas millonarias del libro que catapultó al autor. Apago el televisor.*